

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» Комбинат школьного
питания №1

Школа №165

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор Школы №165

На 16.12.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	55,78	322
Чай с сахаром	200/10	13,60	40
Булочка дорожная (ш)	100	42,14	321
Итого:	510	111,52	683
Обед			
Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	200	8,81	116
Котлеты рубленые из филе индейки с соусом	100	13,81	243
Пюре из гороха с маслом	150	35,00	242
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Хлеб пшеничный	30	15,00	75
Хлеб ржаной	35	16,45	80
Итого:	715	116,95	871
Полдник			
Пирожок печеный с картофелем	100	40,92	223
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит	200	27,88	115
Итого:	300	68,80	338
Весь рацион питания:	1525	297,27	1892

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
59,44	50,08	297,27	1,00	0,38	11,51	125,72	0,77
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
313,47	548,69	173,62	12,27				

Директор
Зав. производства
Шеф-повар



(Михалев А. И.)
Алферова А.